

Роберт Бетс

ВЫБРАСЫВАЕМ СТАРЫЕ БОТИНКИ!

Даем жизни новое
направление



ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Помоги себе сам (Весь)

Роберт Бетс

**Выбрасываем старые ботинки!
Даем жизни новое направление**

ИГ "Весь"

2008

Бетс Р.

Выбрасываем старые ботинки! Даем жизни новое направление /
Р. Бетс — ИГ "Весь", 2008 — (Помоги себе сам (Весь))

Роберт Бетс, известный психолог и преподаватель обрел мужество на радикально-честные изменения в собственной жизни и предлагает так же поступить каждому. Вместо утомительного существования с постоянными перегрузками для тела, духа и души автор предлагает найти дверь в жизнь, где сердце всегда будет петь от радости. Он уверен – отход от принятых образцов, программ и привычек возможен! «Старые ботинки», в которых мы ходим – это устоявшиеся обычаи, эталоны подражания и мышления, чувства и отношения, которые сформировались на протяжении длительного времени. Они передавались от поколения к поколению и являются тем, что большинство людей считает нормой. Способы, благодаря которым Роберт Бетс раз и навсегда изменил свою линию поведения и предлагает это сделать своим читателям, просты, но действенны. Вы узнаете, как правильно «распознать свои старые ботинки» и выбросить их; что нужно сделать, чтобы примириться со своим прошлым; почему нужно превращать боль, страх и злобу в позитивные эмоции; как вследствие этого принять осознанное решение жить жизнью, полной радости.

© Бетс Р., 2008

© ИГ "Весь", 2008

Содержание

Предисловие Винфрида Ноэ	6
Эксперимент	6
Введение	8
Глава 1. Лев или овца?	9
Большинство людей проспало всю свою жизнь	9
Мало кто живет собственной жизнью	10
Человек толпы: нормальный, приспособленный, неосознающий	11
Живи своей жизнью – будь самим собой!	12
Человек рождается уникальным, а умирает как копия	13
Ото льва к овце – и снова ко льву	14
Будь предельно честным по отношению к самому себе!	15
Ты сделал это хорошо!	17
Настоящая жизнь начинается лет в пятьдесят	18
«Все, хватит!» или еще нет?	20
Глава 2. Старые ботинки	21
Что такое наши «старые ботинки»?	21
Старый ботинок: дефицит времени	23
Старый ботинок: жизнь тяжела	26
Старый ботинок: изображая жертву	29
Старый ботинок: беспокойство	31
Старый ботинок: избавиться от того, что мешает?	33
Старый ботинок: осуждение	35
Старый ботинок: злоба и ярость	38
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Роберт Бетс

Выбрасываем старые ботинки!

Даем жизни новое направление

© 2008 by Integral Verlag, отделение Verlagsgruppe Random House GmbH, Мюнхен, Германия

© Перевод на русский язык, издание на русском языке. ОАО «Издательская группа „Весь“», 2010

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Предисловие Винфрида Нозэ

Эксперимент

Разденьтесь, как-нибудь, полностью – догола! И встаньте так, во всей своей красе, перед самым большим зеркалом в вашей квартире.

Посмотрите на себя. Оставайтесь абсолютно спокойным...

Посмотрите себе в глаза и произнесите тоном, не терпящим возражений: «Я – крут!!!»

Как? Так не пойдет? Почему? Вы себе не доверяете? Вы этого не можете? В чем дело? В вашем животе? В вашей груди? В лысине? В целлюлите? Или, может, вы полностью довольны своим, хорошо натренированным, телом, но, несмотря на это, вы все равно несчастливы – потому что ваш партнер ходит «налево», потому что вы не получаете похвалы от своего шефа, несмотря на все ваши переработки, страдаете от школьных проблем вашего ребенка?

Напишите на листке бумаги, что вы сейчас чувствуете, стоя перед зеркалом. А после того как прочтете эту книгу, повторите эксперимент и сравните результат.

Могу поспорить, вы сможете сказать себе «ДА». Ваш образ мыслей, ощущения и чувства изменятся! Я могу вам здесь коротко объяснить, почему я в этом так уверен.

25 июня 2007 года я оказался на больничной койке; мне предстояло длительное лечение позвоночника. В приемном покое доктор, увидев мои разношенные, горячо любимые туфли, поднял их с пола и молча выкинул в бак для мусора. Заметив мое удивление, он рассмеялся: «Если в этих старых туфлях вы будете и дальше ходить после выписки, то ваше тело вновь примет прежнее, неправильное положение. Думаю, теперь вам придется выбросить всю вашу старую обувь и купить новую!»

Лечение длилось пять недель, на протяжении которых мне казалось, что я – в аду! Из Пекина прибыл китайский профессор, который мог вернуть в правильное положение каждый отдельный позвонок всего моего пришедшего в негодность позвоночника. Он применял порой и грубую физическую силу. Чтобы не свести на нет усилия профессора, я был вынужден все это время находиться исключительно в положении лежа на спине, неподвижно, на жесткой и неудобной деревянной доске.

Никогда еще до тех пор я не испытывал в своей жизни таких сильных болей, от которых кричал и выл.

Хуже всего мне было на пятый день, когда я не мог даже потянуться, то есть, по сути, был без хребта! Я не мог даже читать книгу, поскольку для этого требовалось шевелить руками. Единственное, что я мог делать и делал – это слушал доклады и медитации Роберта Бетса.

После пройденной терапии я должен был на сто дней погрузиться в полный покой. Это означало, что теперь мне надо было проводить еще больше времени лежа на деревянной доске, только уже дома. Впрочем, поправился я довольно быстро, но поскользнулся в душе и снова оказался в больнице.

Снова пять недель!

Мантры моих старых башмаков вам, наверное, тоже знакомы: «Напрягись! Сделай что-нибудь! Используй время! Будь безупречен!»

Так протекали и мои дни до 25 июля – в метаниях с пяти часов утра до одиннадцати вечера между семьей, работой и спортзалом.

После 25 июля я вижу, я ощущаю, я чувствую многое по-другому. У меня наконец-то есть время! Я слушаю фортепианную игру Жака Лусье; я наслаждаюсь музыкой и уже могу смириться с тем фактом, что слушать музыку у меня получается намного лучше, чем играть самому...

У меня появилось настроение смотреть по телевизору на игру моих любимых актеров, в то время как раньше на это не было времени. Более того, меня злило, когда дети сидели перед телевизором вместо того, чтобы, например, поиграть со мной или с матерью. Сейчас, в феврале 2008 года, я все еще лежу на деревянной доске и лишь трижды в день доезжаю на инвалидном кресле-каталке до бассейна, чтобы сделать там упражнения, не нагружая спину. В остальное время я мечтаю, медитирую и наслаждаюсь покоем и тишиной вокруг.

После того как вы узнали мою историю и после того, как прочтете эту книгу, вернее, когда полностью примите ее содержание и впустите в себя, вам будет легче говорить «да» себе и своей жизни; даже более того – для вас это станет абсолютно само собой разумеющимся.

Без опыта последних десяти месяцев, когда Роберт Бетс открыл мне глаза на чудо жизни, я не мог бы сейчас, находясь на деревянной доске, наслаждаться многими приятными моментами. Например, тем, что мне приносят еду, что у меня появилось бесконечно много времени для общения с друзьями, которые навещают меня, что я могу читать книги и просто быть.

Внутренняя уверенность, которую я обрел в этом процессе, пришла через освобождение от необходимости все контролировать и все делать самому. От этого во мне установилось очень сильное чувство – словно «жизнь несет меня», и у меня нет необходимости что-то для этого делать. Я такой, какой есть, и я достоин любви; я чувствую себя живой частью творения – в этом для меня заключается осознание Бога.

Теперь я могу, наконец, встать перед зеркалом и с чистым сердцем сказать: «Я крут!»

Роберт Бетс указал мне путь, которым можно прийти к такому мировоззрению. Эта книга – сборник многих мыслительных импульсов – значительных, изменяющих сознание – таких, которых я желаю и вам.

*Сердечно ваш,
Винфрид Ноз*

Введение

Не важно, сколько тебе лет, на каком отрезке своего жизненного пути ты сейчас находишься – из этой книги ты¹ обязательно возьмешь что-нибудь для себя. Даже если ты будешь сердиться, читая какие-то определенные места, это тоже станет для тебя благом. Да, позволь себе удивиться.

Я написал эту книгу для каждого, кто еще ощущает в себе искру любопытства, у кого еще хватает мужества задавать такие важные вопросы, как: *Зачем я здесь? Что я должен здесь делать? Что здесь, собственно, происходит? Как я оказался там, где я сейчас нахожусь? Собственно говоря, кто я есть?*

Воспринимай эту книгу всем своим телом, а не только головой. Если ты попытаешься переработать ее лишь ментально, то ты пропустишь нечто значительное. Читай ее сердцем и позаботься о том, чтобы оно было открытым. Время от времени делай глубокий вдох. И оставь пятьдесят процентов своего внимания для своих внутренних реакций на тезисы этой книги. Ты можешь чувствовать и регистрировать эти реакции только тогда, когда глубоко дышишь. Если ты дышишь часто и поверхностно, ты остаешься только в своей голове, в области так называемого «разума». Когда ты дышишь глубоко, ты ощущаешь все свое тело, чувствуешь, как тебя что-то задевает, трогает. Дай до себя дотронуться – вне зависимости от того, приятно тебе это или нет. Если тебя что-то касается, то есть делает тебя сопричастным, оно тебя «затрагивает»! По крайней мере, в тот конкретный момент ты знаешь, что держишь в руках правильную книгу. Ее тебе прислали, потому что ты ее заказал. Эта книга – станет ответом на твои крики и призывы о помощи. И неважно, сознательно ты звал на помощь или нет.

Читай эту книгу по возможности с листом бумаги и карандашом в руках. Используй этот лист для своих пометок, замечаний или вопросов. Если ты сочтешь какую-то мысль бредом, тогда смело пиши: «Чепуха!» или «Бред!», или то, что считаешь нужным. Возможно, тебе позже доставит радость перечитать эту книгу во второй или в третий раз, и тогда «чепуха» может показаться любопытной.

Мы все время склоняемся к тому, чтобы считать хорошим только то, с чем уже соглашались раньше. Если люди читают книгу, которая подтверждает их взгляды, они называют ее «хорошей». Однако когда они читают книгу, которая противоречит их взглядам, то она быстро становится «плохой». Поэтому обращай внимание как раз на те места, с которыми твой разум не соглашается. Особенно подмечай свои внутренние реакции, мысли и чувства. Если ты будешь читать эту книгу «критически», ты найдешь много «критического» и достойного критики; ведь в конце концов ты всегда находишь то, что ищешь. Тебе отнюдь не надо выключать свой ум, но читай всем своим существом и с открытым сердцем.

¹ Даже если бы вам уже было семьдесят лет, я бы все равно хотел в этой книге обращаться к вам на «ты». Ведь что есть пятнадцать лет разницы по сравнению с вечностью, в которой мы оба находимся! Итак, не обижайтесь, дорогая моя или дорогой мой, сестра моя или брат мой.

Глава 1. Лев или овца?

Большинство людей проспало всю свою жизнь

Чем дольше я наблюдаю за окружающими меня людьми, тем сильнее крепнет мое убеждение в том, что большинство из них, проживающих здесь, в Западной Европе, пребывает в состоянии, подобному глубокой спячке. Они проживают свою жизнь таким образом, будто кто-то вколол им снотворное или анестетик, эффект от воздействия которого длится десятилетиями, если не всю жизнь. *Это означает, что многие люди, видимо, умирают, так и не зажив по-настоящему, так и не проснувшись.* Это довольно грустное обстоятельство.

Как мы можем определить, что люди спят? Большинство живет день за днем, год за годом, и при этом абсолютно ничего в их жизни не происходит нового и захватывающего. Лишь каждые, скажем, года два они покупают для себя новый автомобиль. Иногда у них появляется новый супруг или сожитель, время от времени – новая работа. Но никогда не происходит ничего действительно нового. Кажется, что жизнь очень многих людей состоит из *цепочки повторений*. Они живут *рутинной* жизнью, подчиненной единому алгоритму: встать – ехать на работу – оправдывать ожидания шефа – возвращаться после работы домой – развлекаться и отдыхать – идти спать. И снова: встать – отработать – развлечься – прилечь поспать; встать – отработать – развлечься – прилечь, и в конце – остаться лежать и умереть...

Большинство людей спит, хотя они ужасно напрягаются и часто кажутся слишком уставшими или перегруженными. У них никогда по-настоящему ни на что не хватает времени, они часто производят впечатление загнанных, замотанных, усталых и ввергнутых в состояние хронического стресса; они все делают настолько быстро, будто за ними кто-то гонится; они то и дело бормочут: «У меня нет времени, у меня нет времени; я должен торопиться, должен торопиться; я опаздываю, опаздываю». Они стараются справиться со всем, с чем только можно, часто делают несколько дел одновременно, особенно женщины. Но они никогда ничего не заканчивают и никогда не испытывают настоящего удовлетворения.

Большинство людей отчаянно сопротивляются, когда кто-то пытается их разбудить. Если кто-то на примере своей жизни показывает им радикально новый путь, то люди в большинстве случаев враждебно указывают на такого человека пальцем, ругают и пытаются изолировать его. Судя по всему, они очень сильно боятся проснуться и внезапно осознать, что все, во что они раньше верили – неправда. В этом случае весь их мир, который они себе выстроили, может с треском обрушиться. И, видит Бог, их страх вполне обоснован.

Мало кто живет собственной жизнью

Тот образ жизни, которого придерживается большинство людей, не является их собственной, самостоятельно выбранной жизнью. Мало кто на Западе уделяет себе достаточно времени, чтобы понять, какой действительно жизнью он мог и хотел быжить. Взрослеющий подросток в лучшем случае может услышать от родителей вопрос: «Кем бы ты хотел стать?» и задуматься над ним на какое-то время. Собственно говоря, под этим подразумевается: «Чем ты хочешь зарабатывать себе на жизнь?», но почему ни один отец, ни одна мать не скажет своему ребенку: «Подумай хорошенько, какой жизнью ты хочешь жить! Поразмысли об этом пораньше. Оглянись, посмотри, как другие проживают свою жизнь, например мы, твои родители. Заимствуй все это не слепо, а принимай собственные решения для своей жизни, ведь она коротка, даже если тебе и суждено дожить до восьмидесяти. Поэтому поразмышляй хорошенько, какую жизнь ты хотел бы себе создать».

Правда, большинство подростков не в большом восторге от жизни, которую ведут их родители, и многие из них хотели бы все сделать «совсем по-другому». Однако, когда они, повзрослев, уезжают из дома и начинают жить собственной жизнью, эта их «новая» жизнь через пару-тройку лет начинает удивительным образом походить на жизнь их родителей: встать – отработать – развлечься и отдохнуть – поспать, встать – отработать – дотянуть до выходных, встать – отработать – дотянуть до пенсии и так далее, а впереди – что?

После, скажем, двадцати лет постоянного проживания под одной крышей с родителями, едва ли кто из молодежи объективно способен начать СВОЮ собственную, самостоятельную жизнь, даже если он этого и очень желает. Почему? Потому что его голова, его мышление переполнены установками, которые он тысячу раз слышал от своих родителей и других взрослых (учителей, наставников, священников) и которые должен был перенять у них, поскольку от этого зависело его выживание, его приспособление ко взрослым и его сосуществование с ними. Каждый ребенок желает и стремится выжить в психологическом плане; для этого ему необходимо получить определенный минимум признания, оценок, внимания и любви. Ради этого он готов почти на все.

У ребенка вначале есть определенное количество собственных импульсов, желаний и идей. Но его отговаривают или заставляют отвыкнуть от всего, что сколько-нибудь отклоняется от норм родителей и толпы. Его тренируют на человека толпы, на человека массы, на лемминга, который двигается вместе с толпой и видит смысл жизни в том, чтобы работать, достигая какого-то результата – денег, некоторого престижа и, помимо работы, насладиться максимальным комфортом и удовольствием. Вот что большинство людей понимает под успешной жизнью.

То, что мы в течение тысячелетий называем воспитанием, при внимательном рассмотрении означает лишь дрессировку. Мы дрессируем детей и подростков, чтобы они переняли образ нашего мышления, речи и действия. Мы не хотим инакомыслящих, жалобщиков, тех, кто говорит «нет» или выбивается из общего ряда. Мы не желаем видеть мятежников, вышедших из общего дела, и отказников – ведь они заставляют нас злиться и бояться. Мы хотим соглашательства. Ведь родители могли бы прокричать: «Дети, не мешайте нашему сну! Делайте все так же, как и мы. Пусть через пень-колоду, но мы ведь справляемся с нашими задачами!», – разве нет?

Человек толпы: нормальный, приспособленный, неосознающий

Мы здесь, на Западе, достигли – как говорится – высокого жизненного стандарта. Сегодня даже безработный может радоваться индустриальным достижениям, типа центрального отопления, телефонии и даже мобильной связи, а порой – что не редкость даже для безработных – и такой собственности, как велосипед или автомобиль, компьютер, холодильник. Современный человек в материальном плане имеет для жизни больше, чем ему требуется. В Германии, например, никто не голодает и не замерзает. Да, это так.

Наш «прогресс» воистину необычаен! Представь, что твоя прабабушка на неделю встала бы из своего гроба, а ты должен был бы ей объяснить, что значат все наши технические достижения, появившиеся здесь за то время, пока она пребывала на Небесах. Твоя прабабка открыла бы от удивления рот и вряд ли смогла бы его закрыть! Я хочу напомнить – в первую очередь молодому поколению: шестьдесят лет назад эта страна, Германия, еще вся лежала в развалинах.

В головах многих людей старшего поколения гордо раздается: «Мы кое-чего достигли». Но чего уж такого мы достигли? Я утверждаю: мы достигли появления народа, состоящего из спящих, потребляющих, напрягающихся, серьезно больных или страдающих каким-либо пороком (в Германии таких около восьми миллионов) людей, которые постоянно ругают руководство и политиков, экономику и религии – как дети – родителей и сваливают на них вину за все плохое. Кажется, их любимое занятие заключается в том, чтобы осуждать и говорить «нет» всему неприятному, что они только найдут в жизни. Они нисколько не задумываются о том, как все это неприятное (идет ли речь о болезнях, потерях, неудачах, разочарованиях, страхах или других эмоциях) могло прийти в их жизнь.

Мы – потребители, и наши определяющие черты: неосознанность, недовольство, осуждение, зависть, ревность и страх.

Мы добились большого прогресса в материальной области, в технике, во внешнем комфорте. Но в области нематериального, на уровне духовного, спиритического («спирит» – дух) мы, существа духовные и душевные, достигли обратного результата. В любом случае, между внешней стороной благополучия нашей жизни и стороной внутренней – ментальной, эмоциональной, спиритической – зияет дыра, которую нельзя назвать благополучным состоянием или благосостоянием как состоянием блага, благим состоянием. Одним словом, в нас самих не все обстоит наилучшим образом. У нас есть проблемы.

Живи своей жизнью – будь самим собой!

Я приглашаю тебя критически переосмыслить все, что ты знал до сих пор, и что ты в настоящее время обнаруживаешь в своей жизни. Но, пожалуйста, не все сразу, а одно за другим, постепенно. С любовью исследуй все области своей жизни, как и свое отношение к ней.

Что относится к основным сферам нашей жизни?

- Наше отношение к нам самим (Я и «Я»);
- наше отношение к нашему физическому телу;
- наше отношение к уже прожитой нами жизни, включающей в себя нашу биографию и весь наш собственный опыт;
- наше внутреннее отношение к нашей семье, из которой мы произошли, особенно – к нашим родителям в том их образе, который запечатлен нашим детским и юношеским сознанием;
- наше отношение к работе и к успехам, к креативности и к выражению наших специфических способностей;
- наше отношение к противоположному полу и к своему;
- наше восприятие себя внутри семейного сообщества или как человека, не имеющего сексуального партнера;
- наше реально практикуемое отношение к друзьям;
- наше отношение к обществу, в котором мы живем, и к нашей роли в нем;
- наше отношение к Богу.

Честно, мужественно и внимательно исследуй каждую из этих областей. Насколько ты ощущаешь себя довольным и счастливым (или недовольным, раздраженным, разочарованным и несчастным) в той или иной области?

Подумай, ведь это состояние своей жизни создал ты сам, хотя, конечно же, неосознанно.

Человек рождается уникальным, а умирает как копия

Большинство людей являет собой существ глубоко спящих, хотя и двигающихся. Они спят, прежде всего, в душе, в сознании. «Нормальный» человек – средний – живет без сознания; он не осознает свое бытие и свое живое существо. Он смотрит на других и начинает вести себя так же, как они. Примерно так поступают обезьяны.

- Если толпа спасается бегством – «нормальный» человек бежит вместе со всеми.
- Если все остаются и стоят – «нормальный» человек тоже останется.
- Если все смотрят телевизор – «нормальный» человек тоже смотрит телевизор.
- Если все жалуются – «нормальный» человек жалуется тоже.
- Если все ругаются – «нормальный» человек ругается тоже.
- Если все обвиняют – «нормальный» человек обвиняет тоже.
- Если все едут в отпуск – «нормальный» человек тоже поедет в отпуск и обязательно, как и все – «нормальные» люди – попадет в пробку.
- Если никто не задает вопросов – «нормальный» человек тоже не будет их задавать.

Человек рождается уникальным, а умирает копией. И большую часть своей жизни он проводит как копия своего соседа, даже если тот и ездит на машине другой марки. «Нормальная» жизнь – это жизнь толпы, жизнь копий, приспособленцев, леммингов, соглашателей, боязливых и оскорбленных маленьких детей в телах взрослых.

Скопированная жизнь недостойна человека. Но тот, кто не осознает свою истинную значимость и ценность, свою уникальность и божественность, святость и красоту, тот не знает и о своем достоинстве. Он обходится и с собой, и со своей жизнью, и со всеми своими близкими недостойно – без уважения, без внимания и почитания, без любви и заботы.

Так не должно быть! Мы можем это изменить. Спроси себя: *ты хочешь это изменить?* Или ты уже живешь как оригинал – уникальной жизнью? Мог бы ты назвать свою жизнь очень яркой и волнующе прекрасной? Ты считаешь ее приключением, во время которого каждый день открываешь для себя нечто новое? Идешь ли ты по жизни, словно ребенок – открыто, с любопытством в глазах, смеясь и играя, веселясь и любя все вокруг, любясь всем и многим наслаждаясь? Ты присутствуешь в своей жизни? Или ты, вернее даже не ты, а твое тело, лишь попросту бегаешь туда-сюда?

Ото льва к овце – и снова ко льву

Мы рождаемся львами, однако растем среди овец и потому забываем, что мы – львы, полные неисчерпаемой силы, неиссякаемой оригинальности, бесконечной любви и радости жизни. Этот способ превращения в овцу на языке психологов называется «обусловленностью». Мы позволяем воспитывать себя приспособленными, приличными, послушными, запуганными овечками, пик жизненных достижений которых – благополучная пенсия. Кто этим довольствуется – пусть идет таким путем.

Я считаю этот способ жизни чуждым нашему естеству, то есть недостойным человека, поскольку человек изначально – исполненное силы божественное создание, но забывшее об этом. Возможно, однажды ты уже ощущал в своем сердце эту глубокую тоску по другой, действительной жизни, по жизни в свободе. Наш разум вряд ли сможет придумать, что ему делать с этой тоской, и потому он не желает заниматься этими внутренними устремлениями.

Пожалуйста, спроси себя, насколько свободно ты чувствуешь себя в своем быту? Насколько свободен ты в своих межполовых отношениях? Насколько ты свободен на своем рабочем месте или в своей профессии? Воспринимаешь ли ты свою профессию как призвание? Насколько свободно ты себя чувствуешь при встречах с другими людьми, коллегами, соседями, начальниками и так далее?

Для начала почувствуй эти состояния несвободы и ощути всю ту боль, что с ними связана. Каждый день идти на работу с мыслями «Я должен», «Я не могу по-другому», «У меня нет выбора», наверное, тяжело, но, как правило, овцы и слышать ничего не хотят о том, что они – львы. Каждая овца ищет стадо, а каждый лев находится в поиске одиночества, дающего ему возможность принятия осознанных личных решений. Кто признает в себе льва – тот выберется на путь Истины и откроет для себя дверь в Жизнь. Итак, спроси себя в спокойную минутку, *хочешь ли ты быть свободным?* Хочешь ли в этой жизни попробовать свободы? Готов ли поверить, что в этой жизни и для тебя есть уготованная свобода?

Я поощряю тебя к принятию этого основополагающего решения, которое можно было бы выразить так: *«Я хочу следовать страстному стремлению моего сердца и решаюсь здесь, в этой жизни, в этом теле, открыть и узнать, что я великолепное, свободное существо, обладающее достаточной силой и волей к тому, чтобы выразить мое настоящее внутреннее „Я“. Я хочу все больше и больше открывать, выразить и переживать это „Я“. И я прошу моего внутреннего проводника провести меня по этому пути».*

Это настоящее внутреннее «Я» существует в каждом из нас. Оно выражается в голосе нашего сердца, способного не только в любой момент подсказать нам, что для нас будет лучше и наиболее оптимально, но и сообщить об истинных устремлениях и глубоко сокрытых желаниях нашего «Я», связанных с огромной радостью.

Будь предельно честным по отношению к самому себе!

Если ты купил эту книгу, значит ты в поиске, ты хочешь что-то изменить в своей жизни. Но, прежде чем ты начнешь это делать, проведи маленькую инвентаризацию. Дай себе время разглядеть то, что есть: где ты сегодня находишься, как обстоят твои дела в духовном, эмоциональном и телесном плане. В конце концов, эта книга предлагает хороший повод для такой основательной инвентаризации. Прояви мужество, будь честным по отношению к самому себе. Внимательно посмотри на все то, что ты сотворил к этому моменту.

Многие люди не хотят знать всего этого, когда речь заходит о них самих. Многим неприятно видеть то, что они сами и создали в своей жизни. Будь предельно честным по отношению к самому себе, и тебе за это воздастся сторицей. Помни: быть честным – не означает объявить себя виноватым, это значит – ничего не приукрашивать, ничего не вытеснять, смотреть правде в глаза. Итак, каково состояние твоего тела? Каково состояние твоего духа? Каково состояние твоих чувств? Как обстоит дело с межличностными отношениями? В чем заключены твои сокровенные стремления и желания? В чем кроются твои разочарования и надежды? Как выглядит все самое прекрасное из того, чем наполнена твоя жизнь? А самое некрасивое в тебе и в твоей жизни? Не бойся быть честным – правдивые ответы на эти вопросы тебя не убьют!

Если ты сам достаточно для себя важен, то ответь на вопросы, что приведены ниже. И сделай это по возможности письменно. Обзаведись специальной тетрадь (сделай ее своеобразным приложением к этой книге) и записывай в нее все, что придет тебе в голову во время чтения.

Опыт показывает, что всего пять процентов читателей (максимум) прорабатывает книги таким эффективным образом. Возможно, ты принадлежишь именно к этому меньшинству.

Вопросы о тебе и твоей жизни (для инвентаризации)

1. Чем я доволен в моей жизни? Что я считаю в ней хорошим?
2. Что я считаю хорошим в себе самом? Что в себе самом я люблю? За что я могу себя похвалить?
3. Что я люблю в своей жизни? Чем я люблю заниматься? Что я делаю с любовью?
4. С чем в своей жизни я не могу сладить, чем недоволен (возможно, это какие-то события, обстоятельства, состояние тела, финансовый вопрос, сексуальный партнер или супруг, семья, профессия, досуг и так далее)?
5. Какая область моей жизни уже давно требует изменений?
6. Рядом с какими людьми, присутствующими в моей жизни, я счастлив и нахожусь в мире? С кем я нахожусь в состоянии ссоры? (Родители, любовник/ца, бывший любовник/ца, дети, начальник/ца, бывшие начальники, учителя, братья/сестры, другие родственники, бывшие друзья и так далее.)
7. О чем я сожалею в моей жизни? Что бы я сегодня не стал делать?
8. Что было для меня самым важным и значимым в последнее время, например, за год?
9. Какие неприятные чувства все чаще появляются у меня?
10. Какие предупреждающие сигналы, жалобы, боли и болезни выказывало мое тело за последние десять лет? (Возможно, это нарушения сна, головные боли, боли в спине, покалывания в сердце, затруднение дыхания, проблемы с кожей, шум в ушах, боль в суставах?)
11. Какие мои страхи мне известны?

Вот некоторые основные вопросы. Посредством ответов на них ты можешь приблизиться к самому себе и к своей истинной жизни. В ходе чтения книги ты будешь вспоминать все

больше, и сможешь осознать многое из того, что пока еще продолжает оставаться для тебя туманным. Пиши в свою тетрадь как можно больше: записывай все свои мысли, фиксируй и описывай все свои чувства, что будут просыпаться в тебе, пока ты занят чтением этой книги. Проведи учет всех своих значимых убеждений и установок, существующих на твоём ментальном уровне. Разберись в своих эмоциях – знакомых, привычных и тех, что будут открываться тебе вновь во время чтения. Проведи исключительно честную инвентаризацию. По ходу книги я буду предлагать тебе еще много других вопросов, не ограничившись теми, что предложил чуть выше. Будь мужественным. Ищи в себе правдивые ответы. Это будет для тебя благом.

Жизнь – намного более ценный дар, чем мы могли бы себе представить. Однако это драгоценное сокровище теперь уже не откроется нам само, поскольку мы слишком долго спали и умудрились «заспать» его. Многим из нас повезло – в определенные моменты жизни нас так сильно трясло и било, что мы проснулись. Это мог быть несчастный случай, болезнь, утрата близкого человека, потеря работы, тяжелый конфликт или какое-либо иное негативное переживание. В большинстве случаев такие события потрясают человека в возрасте от тридцати пяти до пятидесяти лет. Я прошу тебя, пойми этот скрытый призыв жизни и ты: *Проснись! Живи своей жизнью! Будь самим собой!*

Наше сердце стремится к наполнению, к большой и глубокой радости, к осознанности, оно стремится вернуться домой. Я уверен и утверждаю: в глубине себя, в глубине своей души, в глубине своего «Я» каждый человек желает и стремится проснуться, чтобы обрести состояние «бытия-полного присутствия», «бытия-полного пробуждения», «бытия-мира со всеми и с собой самим», ибо только такое бытие со всех сторон окружено счастьем и радостью.

Ты сделал это хорошо!

Неважно, откуда ты родом. Неважно, сколько тебе лет. Неважно, насколько успешным или неуспешным ты себя считаешь. Неважно, насколько ты сегодня здоров или болен, счастлив или несчастлив – ты сделал свое дело хорошо. Я это говорю абсолютно серьезно. Ты шел своим путем так, как ты мог. Была ли альтернатива? Конечно. И ты сделал свой выбор. Ты сделал то, что сделал. И ты выжил. Ты пошел своим путем, и на этом пути собрал свой – ценный опыт, даже если ты еще не способен его оценить. Ты сделал все хорошо! Похвали себя. За то, что ты сделал. Но почему же ты в поиске? Видимо, потому что в тебе живет вера в возможность чего-то большего. Вероятно, в тебе существует стремление к этому большому, другому, лучшему! И ты следуешь этому устремлению. Что тоже хорошо! Ты все делаешь правильно. Соберись с духом, чтобы громко сказать себе: *«Я сделал это хорошо! Я хвалю себя за проделанный путь!»*, и почувствуй, как тяжело (скорей всего) упадут эти слова с твоих губ.

Если ты хочешь считать свой путь плохим, ты можешь считать его таким. Но пусть это будет осознанно. Осознай, что произойдет в этом случае. Ты будешь обвинять себя, и ты делаешь свою жизнь действительно плохой – потому что ты будешь плохо о ней думать, а не потому, что она и в самом деле плоха. Бог не осудит тебя за то, что было и есть в твоей жизни. Ты как считаешь? Если ты собираешься ругать и винить себя, то делай это осознанно; скажи себе: *«Я хочу и дальше обвинять себя за все, что только можно»*.

Никто не рассказал нам в начале нашей жизни о том, как и по каким правилам она будет проходить. Никто нам не объяснил, как жить счастливо, как обходиться со страхами, как достигать внутреннего мира. Ни наши родители, ни наши учителя этого не сделали. Прости им; они не могли по-другому. Они дали тебе то, что сами знали или о чем слышали – от своих родителей и учителей. Испытывай к ним сочувствие, ведь они сделали все, что могли. Точно так же, как и ты в своей предыдущей жизни. Поблаговари их! А если ты этого еще не можешь сделать, тогда обвиняй их, пожалуй, еще немного, но делай это осознанно. Скажи всему миру: *«Я обвиняю моих родителей в том, что они нагородили столько ошибок! Я обвиняю их потому, что они не были настолько хорошими, как я от них ожидал. Они виноваты во многом из того, что было плохого в моей жизни»*. Делай это сознательно. Возможно, когда-нибудь ты придешь к другой точке зрения. Возможно, когда-нибудь ты решишь простить своих родителей, своих учителей и себя самого.

Настоящая жизнь начинается лет в пятьдесят

Если бы мы захотели узнать больше и о себе, и о жизни, нам понадобилось бы присмотреться к жизненному пути большинства людей с некоторой дистанции. Так мы смогли бы лучше понять нашу собственную жизнь, а главное – нашу текущую ситуацию. На первый взгляд, все индивидуальные биографии кажутся очень разными, но если к ним присмотреться внимательнее, то можно обнаружить много сходных моментов.

Первые десять-пятнадцать лет жизни почти все люди проводят в своеобразной темнице. Семья (или детский дом, где некоторые вынуждены расти) в ощущении ребенка не воспринимается им как место, где ему гарантированы защита и безопасность, а наоборот – «тюрьмой», причем независимо от благосостояния, профессии или уровня образования родителей. Каждый ребенок рождается в системе полной подчиненности, то есть несвободы. Он подвластен своему окружению не только физически, но, прежде всего, психически и ментально. Ребенок с первых дней начинает разучивать то, что думают его родители о мире и людях. Столь же стремительно, как малыш впитывает в себя молоко матери, он изучает мир ее мыслей и мыслей отца, их основные идеи, убеждения и принципы веры, а через это – основные образцы их поведения. У ребенка нет иного выбора, кроме как перенять основополагающие принципы от своего ближайшего окружения.

В конце первой фазы своей жизни каждый человек – повзрослевший ребенок, молодой взрослый, – оказывается наполненным до краев множественными мыслями о мире, о себе и о других, но все они, до единой, не его. И с этими мыслями – не своими – и соответствующими им чувствами молодой человек вступает в жизнь. Что делает «нормальный» человек в свои двадцать или тридцать лет? Он прилежен, он хочет чего-то достичь. Прежде всего, он хочет что-то создать или организовать во внешней жизни, в материальной области: изучить профессию и быть успешным, купить квартиру или дом и красиво его обставить, приобрести «правильный» автомобиль, обзавестись другом/подругой и жить с ним/ней под одной крышей (с брачным свидетельством или без оно), вероятно, воспитывая своих детей.

Почти всю нашу энергию мы вкладываем в эту цель – что-то иметь и чего-то достичь. Мы часто движимы мыслью: «Я должен справиться!», и это означает, что мы – прилежные дети, которых хотели бы видеть наши родители и которыми они бы наверняка могли гордиться. Мы напрягаемся, вкалываем и хотим справиться с трудностями, которые сами себе создаем.

После того как мы чего-то достигли (заняли высокую профессиональную позицию, застраховали жизнь, купили пару акций или выплатили половину кредита за свой уютный домик) и у нас, возможно, уже есть пара детей, к этому времени с большинством из нас начинается происходить нечто важное – некие коренные изменения. У людей в возрасте от тридцати пяти до пятидесяти лет происходит жизненный кризис. Это может случиться как внезапно, так и постепенно, и причины для этого кризиса могут быть самыми разными. Например, смерть кого-то из родителей, развод, увольнение, неизлечимая болезнь, вроде рака или инфаркта. Люди страдают нарушениями слуха, проблемами с позвоночником, приступами мигрени. Или же началом всех бед становится ужасное дорожно-транспортное происшествие. К этому добавляются разочарования в браке или семейной жизни – отношения становятся рутинным. Бессердечность, привычка и изощренная агрессия начинают задавать тон семьи спустя десять лет совместной жизни, потому что, оказывается, внутренний мир многих людей, мир их чувств и мыслей подобен хаосу, как и их внешняя жизнь.

Этот период кризиса может стать сигналом к пробуждению. Если сейчас ты находишься именно в таком кризисе, вероятно, ты размышляешь о том, что же сделал неправильно. Не изводи себя. Скорее всего, ты жил абсолютно нормальной жизнью современного человека.

Сейчас, в сорок или пятьдесят лет, а может и еще позже, жизнь предлагает тебе уникальную возможность начать жить заново – начать жить *свою* настоящую жизнь!

Для многих людей эта фаза жизни является временем перемен и переворотов. После того как внешние симптомы кризиса столкнули нас с привычного пути, мы едва ли не впервые оказываемся вынужденными заниматься собой и отвечать на значимые для нас вопросы бытия. Прежде всего, это болезни и несчастные случаи; как правило, именно они вынуждают нас выйти из вертикально ориентированной позиции, и мы принимаем тогда позицию горизонтальную. В этом положении человек больше не может убежать от себя, зато он может снова обрести способность размышлять. Будучи прикованным к постели, он впервые за столь долгое время, что предшествовало указанному событию, остается наедине с собой и может обратиться к своему «Я», заняться поиском себя настоящего. Не все используют эту возможность. Многие считают болезни и трагические происшествия неприятностями, недоразумениями, несчастьями, неудачами. В таком случае ситуация может усугубиться.

Эти годы, что несут с собой слабость, хаос, страхи, депрессии, пагубные пристрастия, болезни, а нередко и финансовую нужду, становятся в высшей степени благодатным временем, ибо они могут повлечь за собой новое рождение человека, перерождение, возвращение в себя через поиск утраченного «Я». Это, вообще говоря, и будет настоящим рождением уверенного в себе, самоопределяющегося, проснувшегося человека, любящего и благодарного существа, созданного Богом. Это и есть то самое рождение, к которому так стремится наша душа.

Наши первые сорок или пятьдесят лет были своего рода прелюдией к настоящей жизни, жизнью в большой неосознанности. Тем не менее, они очень ценны. Их необходимо ценить и признавать. Любая осознанность может произойти только из неосознанности. Я могу распознать свет как таковой и оценить его по достоинству лишь в том случае, если до этого вокруг меня царил тьма. Лишь тот, кто раньше видел страх и беспомощность, знает, что такое доверять жизни и внутренним силам.

Возможно, ты удивишься: «Пятьдесят лет прелюдии? Это не чересчур?», и я отвечу: «Если исходить из того, что мы называем „нормальным“ мышлением, это – безумие». «И все для того, чтобы затем прожить еще, может быть, лет десять, двадцать или тридцать?», – опять удивишься ты, и я снова отвечу: «Да». Знаешь, возможно, последующие поколения научатся проживать свою жизнь по-другому и просыпаться раньше. Но, на мой взгляд, решающим обстоятельством здесь является не количество лет, которое мы проживем наполненной жизнью, а то, что мы найдем путь к жизни – в своем сознании и самоопределении, мы найдем Радость и начнем жить в мире с миром, светом и собой. Даже если ты проживешь в этом состоянии один-единственный год в конце твоего земного пути, то и тогда твоя жизнь, с этой точки зрения, будет того стоить!

«Все, хватит!» или еще нет?

Когда люди встречаются, они часто спрашивают друг друга: «Как дела?», и ответ обычно звучит как «Спасибо, хорошо!» или «Нормально». В области Альгой, где я много выступал со своими докладами, на местном наречии это звучит более ярко: «Гоот шо!» вместо традиционного «Гейт шеен!»². У большинства людей дела идут нормально всегда, при любых обстоятельствах, и даже если у них рак, из их уст вы все равно не услышите ничего иного, кроме как «Нормально», «Более-менее» – «гоот шо». Они примираются со своими страданиями – душевными и физическими, с жизнью по принципу «я как-нибудь справлюсь и с этими трудностями», что не имеет ничего общего со скромностью, скорее – с бесконечным поиском наиболее удобного положения и страхом перемен. Именно такое отношение к трудностям проповедовалось на протяжении жизней многих поколений как ведущая идея, смысл которой заключен в том, чтобы вынести и выдержать эту жизнь. К сожалению, именно такая позиция запечатлена в сознании и подсознании многих людей. У них нет более высокой цели в жизни, чем методично и планомерно справляться с текущими трудностями. А материальное благополучие отвлекает их от ощущения внутренней пустоты, одиночества и раздражения.

Я рад тому, что в последние годы познакомился со многими людьми, которые собрались с духом и совершили кардинальный поворот в своей жизни. После десятилетий нормального существования «по привычке», будучи прилежными, послушными, всегда готовыми помочь другим – они не только получили свой опыт сполна, но и в самом прямом смысле этого слова насытились им по самое горло. Тела их уже давно выдавали им симптомы страдания – болями в спине, мигренями, напряжением в мышцах, частыми простудами, гайморитами, болями в суставах, шумом в ушах и головокружением, кожными аллергиями и так далее.

Решающее утверждение, возвестившее перемену в жизни этих людей, могло бы прозвучать так: «Все, хватит!», и с этого момента в их жизни действительно начинало происходить что-то новое. Никто не произнесет за нас это «Все, хватит!», даже сам Господь Бог. Когда-то это утверждение должно выйти в мир из нас самих. В жизни многих людей проходят десятилетия, прежде чем из их горла вырывается это «Все, хватит!», – решение, подводящее черту под всей их нынешней жизнью. Эта черта необходима. Все мы видим, хотя и предпочитаем порой не замечать, как сильно многие люди мучаются и страдают на своем жизненном пути.

Только когда мы с силой сможем вытолкнуть из своей груди эти слова, чуть ли не прокричав их, в нашей жизни случается нечто новое и становится возможным развитие. У меня складывается впечатление, что вся Вселенная начинает активно поддерживать нас в этот миг, когда мы принимаем такое решение: Все, хватит! И это значит одно: мы больше не хотим мучаться! Мы провозглашаем перемены, а с ними – новые решения. Мы обращаем свою нужду в достаток, и поэтому нам необходимо нечто новое. Все, хватит! Поехали – вперед!

Поскольку ты читаешь эту книгу, велика вероятность того, что ты постепенно тоже приходишь к такому пониманию. Или уже давно произнес свое «Все, хватит!» или подумал. Тогда посмотри, что в твоей жизни поменялось с тех пор, и какие новые решения ты принял за это время. В конце книги я приглашаю тебя принять некоторые основополагающие решения и следовать им в жизни. Без таких решений едва ли произойдет много нового. Ведь инерционные силы старого и привычного делают нас тяжелыми и инертными.

Мир вокруг нас, большинство окружающих нас людей и часто даже члены нашей семьи не заинтересованы в том, чтобы мы отправлялись к новым берегам. Их это пугает.

² «Гоот шо» (Gooht scho) – искаженное «Гейт шеен» (Geht schon – «дела нормально»), которое принято в большинстве регионов Германии. – *Примеч. пер.*

Глава 2. Старые ботинки

Что такое наши «старые ботинки»?

Наши «старые ботинки», к которым мы так привыкли, это наши старые привычки и стереотипы мышления, примеры, чувства и схемы поведения, которые возникли очень давно. Они передаются от одного поколения к другому и считаются тем, что большинство людей понимает как «норму». Они служат той мерой, тем ординаром, на который ориентируется большинство. Каждый, так называемый «нормальный» человек располагает сегодня целым комодом, заполненным этими старыми ботинками. Ежедневно, вставая с постели, он выбирает какую-то пару, не замечая того, что и ноги-то у него в этой обуви болят, и ходить-то ему неудобно, и душа его от всего этого многотерпения ноет и плачет. Привыкнуть можно ко многому. И мы привыкли к самым безумным вещам. Если нас посетит инопланетянин и непредвзято понаблюдает за нами, всю оставшуюся ему жизнь он не сможет оправиться от удивления. Это заключение, возможно, будет звучать так: «Этот биологический вид – „человек“ – находится в самой начальной стадии своего развития».

Уже в первые месяцы нашей жизни мы начинаем наблюдать, что и как делают взрослые, что и как они говорят, думают. В основном мы учимся всему у нашей матери, ведь именно с ней мы проводим большую часть времени, чем с отцом. Уже находясь в материнской утробе, мы оказываемся вовлеченными во все ее мысли, разговоры и чувства. Ведь не бывает более тесной связи, чем у эмбриона с его матерью. А эмбрион с самого начала являет собой развитое духовное существо. Он предельно точно воспринимает каждую материнскую вибрацию, каждый ее страх, каждую печаль, депрессию, каждую радость и каждый смех. И все это производит на него впечатление, задевает его. Он становится самым интимным знатоком своей матери еще задолго до своего рождения.

В ранние детские годы мы ежедневно наблюдаем за матерью и другими взрослыми из нашего окружения. Таким образом, мы точно знаем, что они думают о жизни, о себе самих и об окружающих людях. Мы видим, как они себя ведут. Но в это время у нас нет возможности поставить под сомнение их точку зрения и их образцы поведения. Имеет ли смысл думать и вести себя именно так? Принесет ли это радость в жизни? Так как мать (и порой отсутствующий отец) является единственной моделью поведения для полностью зависимого от ее внимания существа, принимающего ее поведение, чувства, речь и образ мысли как пример для собственных чувств, слов и мыслей. Что произносят мать или отец, для него подобно божественным посланиям. Для маленького ребенка мать или отец возведены в ранг богов, ведь они обладают властью над радостями и горестями ребенка, над количеством дарованного внимания (то есть питания), а ребенок чувствует это иерархическое переплетение очень точно и тонко. Он, присущим ему особенным образом, борется за то, чтобы получить максимум родительской энергии. В детстве человек развивает абсолютно естественную для него стратегию выживания, которая чаще всего продолжает действовать и во взрослом возрасте.

Ребенок начинает «напяливать» на себя старые ботинки родителей и расхаживать в них. Если мы посмотрим внимательнее, то сможем определить наверняка, что все эти старые, стоптанные пары обуви на самом деле намного старше, чем кажутся. Они изготовлены нашими предками и постоянно передавались по наследству. Если бы мы смогли увидеть, насколько стар и изношен тот материал, по которому мы настраиваем нашу жизнь, из каких архаичных времен он происходит, нам стало бы жутко.

Далее в этой книге я открою перед тобой шкаф, заваленный старыми ботинками. При этом я попрошу тебя внимательно посмотреть на каждый из них и примерить. Для чего? Чтобы

ты снова ощутил те места, в которых тебе жмет. Чтобы почувствовал напряжение, боль и страдание, которые ты десятилетиями причинял себе этими старыми башмаками. Если мы сможем осознать, каким образом нам удалось создать в себе и в своей жизни тесноту, давление, напряжение и тяжесть, мы сможем вылечить свои старые раны, преодолеть старые образцы поведения и программы мышления и исцелиться от боли. Только тогда возникнет новое пространство и появятся новые решения для нового направления в нашей жизни. Читая эту книгу дальше, найди в ней, как в обувном шкафу или старом комодe, пару «своих» ботинок. Примерь их и определи, где они давят и причиняют боль.

Старый ботинок: дефицит времени

У тебя много времени? Или тебя частенько одолевает чувство, что ты должен поторапливаться, что время уходит? Весь мир, кажется, старается нам внушить, что у нас ни на что не хватает времени! Мы должны непременно торопиться. Мы считаем крутым и правильным, когда все происходит с максимальной скоростью. Мы быстро едим, быстро едем, быстро занимаемся сексом, быстро ходим, быстро дышим. Самые быстрые виды спорта нам милее прочих, идет ли речь о «Формуле-1», беге на стометровую дистанцию или о марафоне. Какой во всем этом смысл? Мало у кого еще есть время для досуга. Знакомо ли тебе это слово вообще – *досуг*? Мы постоянно стремимся переделать максимум дел, уложившись в невероятно короткий отрезок времени. Мы мчимся по нашей жизни. И вечером смертельно усталые приземляемся в постели, не способные уже даже задуматься о прожитом дне.

Одна из наиболее характерных мыслей, то и дело возникающих в голове каждого западного человека – «У меня нет времени». Мы бессмысленно катаем в своей голове эту мысль, не осознавая даже того, что творим, таким образом, в собственной жизни! Ведь мысль «*у меня нет времени!*» создает и усиливает чувство хронического дефицита времени, усугубляя нашу нервозность и суетливость. Она приводит к тому, что мы начинаем задыхаться. Эта мысль, как и любая другая, действует как настрой, как приказ. С ее помощью создается энергетическое поле, в котором сплошь недостаток времени.

Перекачивание в мозгу подобных мыслей – одна из самых безумных игр, в которые мы играем в своей жизни, до тех пор, пока у нас есть настроение в них играть. Осознай факт: ты можешь выбирать. Когда весь мир внушает тебе, что у тебя нет времени, ты действительно постепенно начинаешь в это верить. Знаешь почему? Потому что ты об этом не размышляешь. И делаешь почти все то же самое, что и другие. Ты попутчик. Ты бежишь вместе с подгоняемой толпой. Остановись! Ты вообще знаешь, почему так быстро идешь? К чему такая скорость, если ты не знаешь, куда бежишь? Какова цель твоей быстрой жизни? Почему тебе так не терпится приблизиться в этом темпе к своему концу? Ведь ты мчишься именно туда.

Как правило, мы не знаем, куда бежим. Главное – бежать. Скорость, спешка, сбившееся дыхание стали самостоятельными, но в то же самое время и непреложными атрибутами нашей жизни. Мы не можем успокоиться. А я вот что скажу: ощути, как быстро или насколько медленно ты читаешь эту книгу! Тебе наверняка знакома мысль: «Я быстренько сейчас прочту это!» Ведь впереди тебя ждут еще столько других книг!

Уясни для себя, что когда-то именно ты принял решение стать попутчиком, и загнал себя в это беспокойное русло жизни без отдыха. *Да, это был ты сам, и поэтому только ты и можешь все изменить!* Даже если миллионы несутся вперед сломя голову, ты не должен нестись вместе с ними. Задай своей жизни свой собственный темп. Замедли ход! Решись на это! Успокойся. Прими такое решение! Как это осуществить? В начале всего бывает мысль. Пусть она будет такой: «*У меня есть время! Мне хватает моего времени! Я никогда не пропускаю ничего, действительно важного для меня.*» Даже если твоя голова еще не доверяет этой странной новой мысли, проговори ее громко, закрыв глаза. Зафиксируй при этом все свои внутренние реакции: чувства, мысли и ощущения тела. Дай им всем свободно проявиться и наблюдай.

Если ты хочешь стряхнуть со своих ног эти старые, ограничивающие тебя, твои ноги, твои движения ботинки, тебе придется принять новое решение – о выходе из этой массовой игры под названием «Нет времени». Если, конечно, ты действительно хочешь принять это принципиально новое для себя решение и пойти дальше по жизни своим путем. У тебя есть доста-

точно времени. И у Вселенной его хватит на тебя. И на всех. А если ты, читая книгу, подошел к этому пункту, скажи себе (возможно, в рамках небольшого ритуала): *«Сегодня я принимаю новое решение. Сегодня я решаюсь по-новому думать о времени, которое у меня есть. Времени достаточно. С сегодняшнего дня я даю себе время для самого важного, для себя самого. С сегодняшнего дня я больше не стану загонять себя по каким-либо поводам. Я хочу наслаждаться каждым моментом моей жизни и проживать его осознанно. Я принимаю решение в пользу размеренности и осознанности. С сегодняшнего дня я говорю „нет“ старой игре в спешку и неумолимость. И если я снова буду испытывать стресс, то сразу же напомню себе об этом решении»*.

Будь внимательнее к моментам, когда ты, запыхавшись, испытываешь стресс и торопишься. Всякий раз, когда это будет с тобой случаться, останавливайся (если ты окажешься за рулем – паркуйся), закрывай глаза и начинай мягко и глубоко дышать, осознавая свое состояние. Почувствуй, насколько ты выпал из состояния равновесия. Отметь и то, как твое дыхание возвращает тебя в центр своего равновесия. Дыши так долго, сколько тебе потребуется, чтобы вновь обрести покой. Теперь ты можешь мыслить и принимать решения по-новому. Прими новое решение, и пусть оно сразу же освободит тебя от суеты. Возможно, ты осознанно решишь специально приехать на какую-то встречу с опозданием. Возможно, ты решишь отменить встречу. Возможно, ты решишь отсрочить некое дело, перенести мероприятие, отложить поездку. Возможно, ты решишь исключить что-то из своей обычной программы, ведь иногда – тише едешь, дальше будешь. Мысли и принимай решения по-новому! Никогда больше не допускай мысли о том, что у тебя нет выбора и времени или что ты «должен», ибо это – неправда. Всегда есть много возможностей для выбора, только обычно мы не хотим их видеть и оттого – не видим. Выбирай по-новому! Выбирай время в достаточном количестве. Выбирай новый стиль жизни – прохождения жизненного пути.

Возможно, тебя вдохновит замечательный роман *«Открытие медленности»* Стена Надольны. Имей мужество для медленности, для осознанности, и ты сможешь пережить чудо. Ты увидишь, что становишься быстрее, что в твоей жизни начинает происходить больше событий, что ты начинаешь жить и мыслить более осознанно.

Чувство нехватки времени основано на страхе, как и все подобные чувства. Ты боишься, что можешь что-то упустить. Тебе пытаются это внушить твоя голова, но верным является прямо противоположное. Ты ничего не можешь упустить. И если ты станешь более медленным и более осознанным, если ты сделаешь несколько перерывов и глубоко вздохнешь, случится обратное: твоя жизнь станет более полной, насыщенной и долгой.

Кто верит в постоянство времени и в то, что время – величина непоколебимая, очень сильно ошибается. Для одного двадцать четыре часа пролетают, как восемь, для другого – как сорок восемь, а для третьего – как все семьдесят два. Почему? Потому что время зависит от того, как мы в нем живем. На моих семинарах для отпускников большинство участников воспринимает неделю как три или четыре. Почему? Потому что они проживают это время более осознанно и совершают простые действия, например, ходят, смотрят, встречаются или слушают – намного более осознанно, чем в привычной для них суете будней. Мое реальное чувство времени зависит не от стрелок часов, а от того, насколько я сознателен, внимателен и бодр во всех своих занятиях. А что возможно в отпуске, то возможно и в обычной жизни. Это вопрос решения – решения испробовать такое отношение ко времени и учиться ему.

Я часто не могу сдержать ухмылку, когда слышу о масштабных и дорогих научных экспериментах (прежде всего это касается медицинских экспериментов) по продлению человеческой жизни. Я воспринимаю все это как плохую шутку. Каждый человек может продлевать свою жизнь по своему усмотрению и получать столько времени, что его будет более чем достаточно. Как? А вот так: это происходит тогда, когда я начинаю делать все более осознанно.

Таким образом, семидесятилетнюю жизнь можно легко превратить в двухсотлетнюю. По насыщенности. Ведь время не существует объективно, оно невероятно изменчиво.

Если ты торопишься, если ты попадаешь в стрессовую ситуацию – ты уже не в себе; ты не с собой, ты потерялся. Возвратись назад, притормози, осознай свое – все то, что принадлежит тебе. И ты получишь все время на этом свете. Кто отсутствует в себе – тот упускает время и бесполезно его расходует. Кто находится в себе – тот остается внимательным и осознанно дышит; у него всегда достаточно времени для всего. Время, отпущенное нам в этом теле, слишком дорого, чтобы тратить его неосознанно.

Старый ботинок: жизнь тяжела

Большинство западных людей воспринимает жизнь как очень утомительное занятие, как тяжкий труд и непомерное бремя. Мы уже привыкли к тому, что, встречая знакомого и спрашивая его «Как дела?», в ответ можем услышать пространный рассказ обо всех его тяготах. Но давайте предположим, что он ответил нам так: «Как у меня дела? Дела у меня идут чудесно. Моя жизнь легка и прекрасна». Мы удивимся, не так ли? И усомнимся: его жизнь прекрасна и легка? В каком мире живет этот человек? Вероятно, он только что влюбился? Или сошел с ума.

Вот она – та самая главная тяжесть, которую ощущает огромное количество людей – очень старые, если не сказать древние ботинки, нет, даже не ботинки, а колодки – настоящие свинцовые колодки, однажды обутые нами, в которых мы тащимся по жизни. Можем ли мы передвигаться в них легко и проворно? Конечно, нет. Эту тяжесть многие по-настоящему ощущают в своем теле, и речь не идет лишь о тех, кто страдает избыточным весом. Прежде всего, тяжесть как бремя жизни давит на нас в области плечей. Если закрыть глаза, вздохнуть и проследить за своими внутренними ощущениями, то можно почуять, будто тонны груза возложены на наши плечи. Кто-то ощущает этот груз, как давление на плечи, кто-то – на грудь, у иных тяжесть сковывает конечности и суставы, есть даже те, кому она сдавливает голову! Такая тяжесть, будь она внутри или снаружи, никогда не бывает вымышленной. Это настоящие грузы – невидимые, но реально созданные нами самими, и со временем накопленные в чудовищных количествах. Наши тела очень страдают от них, и последствия проявляются без промедлений; они очевидны уже в молодости. Многочисленные «неполадки» в межпозвоночных дисках объясняются именно этим. Мы таскаем на себе эти невидимые и до крайности тяжелые грузы изо дня в день, как в старину носильщики таскали на себе мешки с углем, делая, однако, и перерывы на отдых, мы – лишены даже этих перерывов. Наши межпозвоночные диски капитулируют перед бременем, что невидимо давит на них. Легкость – исключение в жизни «нормального» человека, тяжесть – правило.

Откуда берется эта тяжесть? Кто-то мог бы сказать: «Если я взгляну со стороны на последние свои двадцать-тридцать лет, то мне придется признать: они были очень тяжелыми. Я постоянно прилагал просто чудовищные усилия, чтобы двигаться вперед». Увы, есть в нас нечто, что заставляет думать: «Жизнь тяжела по определению, и это факт». Жизнь и тяжесть существования каким-то непостижимым образом оказываются настолько тесно связанными между собой и взаимовключенными, что сама идея жизни в легкости уже кажется нам абсолютно нереальной и утопичной.

Спроси себя еще раз: можешь ли ты представить, чтобы твоя жизнь вдруг стала бы легкой? Что бы далось тебе легче всего? Каких бы своих целей ты смог бы достичь максимально легко?

Все напряжения, присутствующие в нашей жизни, рождаются в наших головах. Наши головы настолько запрограммированы на присутствие в жизни тяжести, напряжений, обременений, прилежания, борьбы и тому подобного, что наши будни уже сами по себе становятся лишены радости – бременем, тяжестью. В этой жизни с каждым все происходит по его вере, по его установкам. И для наших родителей было само собой разумеющимся, что в жизни надо напрягаться, чтобы чего-то достичь. Поэтому одно из самых классических наставлений детям и подросткам звучало и продолжает звучать так: *«Напрягись! Будь прилежным и старательным, чтобы ты смог чего-то добиться!»*

Кто верит в то, что он должен напрягаться, – тот, конечно, воспроизводит тяжесть в своей жизни. Ему, как мы говорим, все «тяжело дается». И это естественно, ведь тяжелые усилия в условиях легкости бытия не имели бы смысла.

Большинство из нас, вплоть до сегодняшнего дня, оставались послушными, приспособленными, голодными до внимания и любви детьми, глубоко усвоившими все подобные наставления. Мы каждый день напрягаемся. Лишь меньшинство воспринимает жизнь как радость и легкость бытия. Лишь немногие радуются по утрам тому, что они просыпаются вместе с солнцем, под щебет птиц. Лишь немногие радуются тому, что идут на работу и воспринимают эту работу как игру. Ничтожно мало количество семей, где супруги воспринимают свою семейную жизнь приятной и легкой. В большинстве случаев климат в домах определяют заботы, проблемы, усилия, тяготы. В качестве наших основных убеждений мы приняли и усвоили следующие мысли: «Жизнь тяжела. В жизни не бывает легкости. Кто не напрягается, тот ничего не достигает и ни с чем не справляется. Чем больше усилий – тем больше успех. Сперва попотей, а после – получишь награду». Известна ли вам старинная поговорка «Рано сгибается тот, кто хочет стать крючком»? Мы никогда не ставили под сомнение подобные утверждения и мысли наших родителей, дедушек и бабушек. Даже наоборот, мы их глубоко усваивали и воспринимали. Они перешли в нашу плоть и кровь. Мы живем ими. Поскольку же мы продолжаем в них верить, так толком и не осознав их, наша жизнь, конечно, протекает тяжело и утомительно, а наше тело ощущает себя обремененным, перегруженным и распираемым внутренним давлением.

Никто нам не говорил, что жизнь может быть другой. Никто не говорил нам, что жить можно припеваючи. Ты готов открыться для такой возможности? Ты готов открыть себя легкости бытия? Эта книга поможет тебе жить легко.

Я утверждаю: природа и Творец задумали эту жизнь легкой. Тяжесть не имеет ничего общего с природой. Ты хоть раз замечал в природе, чтобы кто-то или что-то испытывало трудности, напрягалось? Ты хотя бы раз видел реку, водам которой тяжело течь? Ты хоть раз слышал в ее журчании: «Я так напрягаюсь!»? Можешь ли ты представить себе дерево, которое просыпается утром и думает: «Ох, сегодня я снова должно подрасти на два миллиметра, будет трудный день»? Видел ли ты хоть раз птицу, которая делает что-то с трудом? Или какое-нибудь животное, растение? Природа всегда идет путем наименьшего сопротивления, как и любая река в поиске своего русла. Кажется, тяжестью восторгаемся только мы, люди.

Вся тяжесть нашей жизни покоится на коллективной вере в непреложность трудностей и бренность существования. Миллионы людей неосознанно читают по утрам свои ежедневные мантры из разряда «*О Боже, дай нам наше ежедневное бремя*», напрягаясь и настраивая себя на очередное преодоление очередных проблем. И они их получают.

История человечества обильна эпизодами нужды, голода, гнета и войн. Тысячелетиями жизнь человека определяется борьбой за выживание, и определенное сознание укоренилось в нашем существе. В условиях современности даже в тех странах, где речь больше не идет о выживании, тяжесть воссоздается снова и снова – из архетипов и образов старого мышления и сознания, снова и снова воспроизводится ежедневно.

Чтобы освободиться от этого коллективного помешательства на тяжести и обременении, требуется мужество.

Как найти легкий путь? Для начала нужно определить пространство для нового представления о жизни и заполнить его видением того, что жизнь может радикально измениться и стать легкой и радостной. Мы можем создавать лишь то, что способны себе представить. Поэтому первым на очереди стоит решение. Если, конечно, ты и в самом деле хочешь жить припеваючи, легко. Принимай решение не «скрепя сердце», а наоборот – распахнув его, навстречу новой – легкой и радостной жизни! Скажи себе и Вселенной: «Я принимаю решение жить припеваючи, легко и радостно! Я призываю легкость, я призываю ангелов легкости бытия войти в мою

жизнь! Я открываюсь мыслям и установкам о том, что моя жизнь уже начала меняться в сторону легкости и веселья».

Можем ли и мы, люди, избрать путь наименьшего сопротивления? Протестует ли нечто в твоём мышлении против этого? Мы пойдем путем наименьшего сопротивления, когда откажемся от нашего «нет». Как ты относишься к утверждению: «Я хочу идти путем наименьшего сопротивления»? Каким образом ты мог бы в своей жизни перейти от «тяжести» к «легкости», ты узнаешь из следующих глав этой книги.

Старый ботинок: изображая жертву

Многие люди ощущают себя жертвой чего-нибудь или кого-нибудь. Многие люди воспринимают себя, прежде всего, жертвой своих родителей, поскольку их родители допустили много ошибок (а в этом такие люди убеждены), то они вынуждены были мириться с недостатками и лишениями в своей жизни. Некоторые люди винят во всем своих сожителей. Немало родителей чувствуют себя жертвами своих детей.

Люди чаще всего склонны обвинять в своих лишениях кого-то другого. А если на эту роль найти никого не удастся, тогда «козлом отпущения» они делают саму жизнь. Так появляются мысли типа «Жизнь несправедлива», что дает им сомнительное преимущество: если жизнь несправедлива, и это факт, к чему размышлять и стараться что-то менять; все без толку – тяжело, муторно, а куда деться?

Недостаток же такого подхода в том, что, таким образом, мы действительно ничего не сможем изменить в своей жизни, если и дальше будем соглашаться с подобными мыслями. *Этим мы отказываемся от своей власти.* Становимся жертвами. И делаем свой выбор: *беспомощность*. Мы выбираем постоянное ощущение собственной беспомощности. Нам проще считать себя во власти сторонних сил, людей, обстоятельств и судьбы. Ведь если другие виноваты в моей судьбе, а не я сам, то логичным было бы предположить, что они обладают властью надо мной.

Для наглядности поясню эту мыслительную цепочку еще раз. Я говорю: «Ты виноват в том, что я несчастлив, что мне плохо», чем объявляю себя твоей жертвой. И даю тебе власть надо мной и моей судьбой. Мой выигрыш в том, что я сам выбираю для себя: я буду чувствовать себя бессильным и беспомощным всегда – и сейчас, и в будущем, а потому я никак не смогу ничего изменить в своей жизни. Все останется по-старому.

Спроси себя: кого ты обвиняешь в нынешнем состоянии своей жизни, в своих лишениях, в своих разочарованиях и так далее? Четко сформулируй эти мысли, громко и внятно проговори их или запиши. Возможно, это будет так: «Моя мать виновата в том, что я...», «Мой отец виноват в том, что я...», «Мой бывший партнер виноват в том, что я...», «Мой ребенок виноват в том, что я...», «Я чувствую себя жертвой моих родителей, потому что...», «Я чувствую себя жертвой моего бывшего сожителя, потому что...», «Я чувствую себя жертвой моего нынешнего сожителя, потому что...», «Я чувствую себя жертвой моего ребенка, потому что...», «Я чувствую себя жертвой моей несправедливой жизни, потому что...» и так далее. Ну не смешно ли самому-то? *И спроси себя, в конце концов: «Как долго я еще хочу играть в эту игру? Готов ли я закончить ее прямо сейчас?»*

Многие вообще не осознают этой мыслительной игры, когда одни играют виноватых, другие – жертв. Я встречал людей, которые говорили: «Вон тот – полный идиот». А я спрашивал: «Ты замечаешь, как обвиняешь сейчас того человека, делая себя его жертвой?», на что получал ответ: «Нет, я его вовсе не обвиняю, но он все равно идиот. И я вовсе не считаю себя его жертвой». Поэтому я сейчас нагляднее разьясню эту игру на других примерах.

Замужняя женщина жалуется: «Я не могу выдержать, когда мой муж все время капризничает», а ее голова в это время думает: «Был бы мой муж не таким капризным, мне было бы лучше». Точно такие же аргументы приводят и другие женщины: «Была бы моя дочь более аккуратной, мне было бы легче», «Не принимал бы мой сын наркотики, мне было бы спокойно». А мужчины думают, например, так: «Видел бы мой шеф, сколько я всего делаю, мне было бы легче», «Если бы моя жена не ворчала на меня столько, мне было бы спокойнее». Таким образом, разум этих людей – и мужчин, и женщин – обвиняет других, как бы подводя итог: «Вообще-то, они должны вести себя по-другому. Я не хочу, чтобы они были такими».

Иными словами, эти люди – все – говорят «нет» тому, что есть. Вместе с тем каждый из них обвиняет своими мыслями и себя самого, делая из себя жертву жены, мужа, начальника, детей и так далее.

Если мышление, типа «я страдаю, потому что он такой-сякой», не ставится под сомнение, то его приверженец непременно будет чувствовать себя плохо. Да, ему будет необходимо постоянно находить в своем окружении новых преступников, которые ухудшают качество его жизни. При активном содействии нашего обвиняющего разума мы делаем себя жертвами неисчислимого количества сторонних людей: хулиганов на автобанах, бастующих машинистов, проникающих на отечественный рынок иностранцев и жадных менеджеров. Мы ощущаем себя жертвами курильщиков, неверных супругов, ленивых детей, непонимающих учителей, женщин-полицейских и так далее и тому подобное.

Пожалуйста, удели себе время и, уединившись в спокойной обстановке, где никто не побеспокоит, составь список (ведь у тебя уже есть рабочая тетрадь, не так ли?) людей и состояний, которые неизменно тебя злят (постоянно или время от времени), а затем внимательно рассмотри каждый пункт из этого списка и проясни для себя, что именно ты объявляешь себя жертвой других людей или событий. Осознай механизм того, как именно это происходит. Это необходимо сделать, поскольку ты уже, вероятнее всего, понимаешь: кто идет по жизни с таким жертвенным сознанием – тот не может быть счастливым. Ведь, таким образом, в теле человека производится избыточное давление, напряжение, теснота и тяжесть. И на первый план выступают негативные эмоции, такие как злость, ярость, беспомощность и бессилие, печаль и депрессия.

Старый ботинок: беспокойство

Является ли беспокойство твоим душевным хобби? Будь крайне внимателен к тому, о чем ты беспокоишься. Проанализируй свои беспокойства и, скорее всего, ты поймешь: речь уже давно идет не столько о самом беспокойстве, сколько о привычке постоянно беспокоиться и волноваться обо всем подряд. Мысленный мир многих людей отравлен беспокойством. Они беспокоятся о том, пойдет ли завтра дождь, или выпадет снег, каким будет нынешнее лето. Они беспокоятся о том, будет ли сегодня у них стул и сколько раз, смогут ли они растянуть остатки денег до пенсии, не залезая в долги, получит ли их ребенок или внук хорошие оценки в школе, будет ли достаточным следующее повышение зарплаты (например, через полгода), выиграют ли они в лотерею, если приобретут билетик. Их очень волнует вопрос, мог бы их партнер – чисто теоретически – сходить «налево»... Вряд ли есть хоть что-то, что не является предметом их беспокойства – сюда, как говорится, «все включено»: и серьезные заботы, и предельно банальные.

Беспокойство – это одна из самых нездоровых привычек. Постоянная суета делает человека больным, потому что так в наше тело попадают яды из отравленных беспокойством мыслей. Мы часто узнаем таких, хронически беспокойных, людей по их скорбному выражению лица, по их беспокойному, боязливому и жалующемуся, плаксивому голосу. На небе может светить солнце, а эти люди будут беспокоиться о том, что делать, когда неожиданно появятся первые облачка, или о том, что из-за солнца у них может развиваться рак кожи. Даже если ты не принадлежишь к таким чрезмерно обеспокоенным людям, то все равно подумай над тем, в каких ситуациях ты бываешь на них похожим, когда ты тоже начинаешь играть в эту игру с беспокойством, и от кого заражаешься.

Беспокойство отравляет не только мир твоих мыслей, но и физическое, и астральное тело. Частое беспокойство, как и все привычки в духовной области, чревато определенными физическими последствиями. Только ненависть имеет более разрушительный эффект. Многие из беспокоящихся полагают, что они заботятся о себе, что на самом деле не соответствует действительности. В обеспокоенном человеке скрывается мощное «НЕТ», сказанное жизни, основанное на фундаменте недоверия и страха. Такие люди словно читают мантры: «Я не доверяю жизни», «В жизни надо быть настороже, следить за всем. Доверие – хорошо, но контроль лучше».

Осознай, в каких мыслях выражается твое беспокойство? В какой области у тебя меньше всего веры в положительный исход? Когда ты начинаешь сомневаться: «Хорошо ли это получится»? Ответы на эти вопросы – первый и очень важный шаг.

Второй шаг назовем так: «Я решаю по-новому. Я отказываюсь от беспокойства. Я принимаю решение в пользу доверия, доверия к жизни, доверия к тем силам, что даруют мне жизнь. Я верю в то, что жизнь ведет меня правильно»!

Кто хочет пройти по жизни с доверием, кто хочет быть уверенным в себе и в жизни, тот может выбрать для начала идею доверия, даже если пока и не ощущает его по-настоящему. Мысли производят чувства. Так же, как привычные беспокойства делают нас больными и несчастными, твое привычное доверие сделает тебя здоровым, сильным и счастливым. Если когда-то на тебя снова накатит мысль, полная беспокойства, сразу же скажи себе: «Стоп! Я думаю по-новому. Я доверяю жизни!» Одно из самых прекрасных утверждений, которое излучает огромную меру доверия, гласит: «*Я люблю жизнь, а жизнь любит меня!*» Возможно, ты захочешь сделать это предложение своим жизненным девизом.

Вероятно, все это поверхностно напоминает тебе о «позитивном мышлении». Но шаг к доверию – намного дальше. Это решение, которое ты действительно можешь принять. Кто бес-

покоится, тот может узнать в своем поведении вредную привычку, «старый ботинок», который предположительно носили еще его мама с папой. Беспокойство легко передается по наследству от поколения к поколению. Кто в твоей семье больше всего беспокоился? Мать, отец, бабушка, дед?

Беспокойство кажется, прежде всего, материнской вотчиной. Наши матери подсмотрели его у своих матерей. Они часто думают, что беспокойство как-то связано с материнской любовью. Нет! Оно не имеет ничего общего с любовью. Наоборот: беспокойство по сути – это «духовное загрязнение окружающей среды»; обуза.

Знаком ли ты с такими фразами: «Позвони, когда приедешь!», «Ты хорошо питаешься?», «Тебе действительно хорошо?», «Береги себя!»? Все они наверняка мыслились с добрыми намерениями, но – увы – они не способствуют ничему хорошему. И часто ведут к обратному: «дети» все реже приходят домой, а родители рады уже тогда, если они хоть разик в год заедут к ним, скажем, на Рождество.

Беспокойство – это не что иное, как страх. Матери пытаются подавить его и перетолковать в беспокойство. Страх проецируется на детей или мужей, отягощая тем самым атмосферу и духовно-психическую среду семьи. Беспокойство питает собственные страхи, поэтому я хочу прокричать всем матерям: «Прекратите беспокоиться! Немедленно прекратите! Вместо этого лучше внимательно изучите все ваши страхи (об этом подробнее можно прочитать в главе 3).

К сожалению, в немецком языке, в отличие от английского, нет такого четкого различия между негативно окрашенным «I worry» («Я беспокоюсь о...») и «I take care of» в значении попечения и ухода («Я ухаживаю за...», «Я хорошо забочусь об...», «Я слежу за...»). Вот пример из немецкого языка: «Я хорошо слежу за своим телом; я забочусь о том, чтобы мои дети хорошо пообедали; я забочусь о своей семье, поддерживая уют в доме». Такая «забота о чем-либо» не имеет ничего общего с озабоченностью и опасениями, напротив – она связана с любовью. И никого не отягощает.

Старый ботинок: избавиться от того, что мешает?

Сотни, тысячи лет мы, люди, отрицаем все то, что нам мешает, и что нас злит, что причиняет боль и вызывает неприятные чувства. Мы боремся с этим и хотим полностью от него избавиться, уничтожить. Если мы заболеваем, то ждем от врача, чтобы он избавил нас от болезни, а врач действует по принципу «Если орган больной – его следует удалить», и по этому поводу я не перестаю удивляться: сколько же всего, оказывается, можно удалить из нашего тела посредством скальпеля, а мы и после этого продолжаем жить! Если наш ребенок отличается неприглядными наклонностями – мы «воспитываем» его, «изгоняя» все «неправильное». В случае необходимости мы ведем его к доктору, и тот занимается «починкой» дефектов. Если нас мучают неприятные чувства, мы не рассматриваем их с позиции «Интересно, а это откуда взялось?», наоборот – мы пытаемся отвлечься от них любыми доступными способами. Такие чувства как страх, ярость, печаль, вина или стыд мешают нам; они должны уйти прочь. Если мы страдаем от лишнего веса, нам следует избавиться от ненужных килограммов (на этом основана целая бизнес-империя). Если мы мучаемся бессонницей, то, скорее всего, будем стремиться избавиться и от нее, и от сопутствующих головных болей (магнаты от фармакологии не нарадуются такому нашему менталитету).

Если мы чувствуем, что супруг больше не любит нас, то стремимся избавиться от него; мы расстаемся с ним и подыскиваем нового. Если нас достает шеф – мы меняем место работы, не спрашивая себя о том, почему ваш коллега неплохо с ним уживается. Попытайся проанализировать, понять и определить, сколько всего ты отвергаешь в своей жизни. Впрочем, возможно, с чем-то ты даже пытаешься бороться, но от чего-то ты непременно бежишь. Есть люди, их немало, которые с большим удовольствием избавились бы вообще от всего этого мира, в котором живут. Ведь они воспринимают его как некрасивый, несправедливый, холодный и злой. Такие люди не понимают, что они творят в своей жизни, применяя эту стратегию «избавления». Они разжигают войну против мира и против самих себя, создавая себе несчастливую и тяжелую жизнь.

С детства мы тренируемся в разделяющем мышлении. Мы делим все на хорошее и плохое, на доброе и злое, на правильное и неправильное, на нормальное и ненормальное. Мы решаем отвергать все негативное – злое, неправильное и ненормальное и бороться с ним. Мы различаем путь «А» и путь «Б», принимая решение в пользу одного из них, вероятно, «А», странным образом отвергая путь «Б» и начиная с ним бороться, а заодно и со всеми, кто выбрал этот – другой, «не наш» путь. Эти люди воспринимаются нами как «тупые»; они «бредят»! Наше мышление, передаваемое из поколения в поколение, выстроено по формуле «или – или». Или я прав, или ты; в случае неясности – конечно, я! Инакомыслящий быстро становится нашим врагом, которого мы стремимся побороть, отделить, изолировать. В то же время, это ведет к войне – в нас самих, ведь и внутри нас есть противоположности, есть многое, что не понятно нам самим. Мы не можем прийти к мысли о том, что формула «как наверху, так и внизу» (или «внешнее – есть отражение внутреннего») намного больше соответствует правде, чем кажется, и именно такое мышление способно вывести нас на мирный путь.

«Я прав, и ты тоже прав», – могли бы мы сказать инакомыслящему. Ан нет! Для разума это звучит безумно, потому что он очень привык к разделению «или – или». Но неужели все это время были правы оба? Как? Почему? Потому что каждый приходит в общий мир из своего мира, из мира, созданного личным опытом. Не существует объективно «правильного» и «неправильного». Давайте, наконец, признаем это и, таким образом, покончим и с желанием всегда быть правым, и с мышлением в категориях «или – или».

Я хочу быть аккуратным и отвергаю беспорядок внутри себя. Однако правда заключается в том, что я аккуратен и неаккуратен одновременно. И если я скажу себе: «Я имею право также

быть и неаккуратным», то эта фраза проложит путь к порядку в моей жизни. Звучит парадоксально, но именно так все и работает! Я честен. Я не желаю быть нечестным, но каждый из нас, тем не менее, является и нечестным тоже. Покажите мне человека, который все время говорит правду, который все время следует своей внутренней истине! Назовите человека, который все время произносит только то, что ему кажется правдой. Такого человека не существует! Кто хочет быть только честным и никогда – нечестным, тот испытывает огромное чувство вины и стыда. Ведь в нас сидит кто-то, кто знает абсолютно точно, что мы не всегда и не всем раскрываем всю поднаготную. Мы не всегда живем лишь правдой.

Мы храбрые, мужественные существа, но вместе с тем мы и боимся многого. Тот же, кто хочет быть исключительно мужественным, кто отвергает и вытесняет свои страхи, кто хочет от них избавиться, никогда не сможет по-настоящему стать храбрым, ибо он поощряет свою внутреннюю неуверенность, ослабляя, таким образом, самого себя. Кто говорит: «Я имею право бояться» и осознает свои страхи – на самом деле храбр, а потому именно он с успехом пройдет по своему пути.

Мы и миролюбивы, и враждебны. Кто отрицает и отвергает собственный внутренний раздор, свою ярость, свою агрессивность, тот непременно столкнется с проблемами в жизни. Ведь жизнь ясно говорит: «В тебе есть и то, и другое – и гармония, и агрессия». Если я все же отвергну агрессию, то она сама обязательно проявит себя в моей жизни, возможно, неким скрытым образом, например, в моих детях, в моей жене, в соседях или коллегах. Возможно, моя собака будет кусачей. Кто-то другой должен продемонстрировать мне мою агрессию, чтобы я мог признать ее в себе. В этом – основа роста насилия, в том числе и среди молодежи. Принять свою агрессию – вовсе не значит обязательно кому-то «врезать» разок. Для начала стоит определить, сколько ярости в нас дремлет, сколько злости, негодования. Как это сделать, я расскажу в главе «Пять шагов в новую жизнь!»

Мы и сильные, и слабые. Но если отрицать слабость – в какой бы то ни было форме – непременно начнется конфликт с самой жизнью. Тот, кто всю жизнь старается быть исключительно сильным, кто никогда не перестает все контролировать, кто никогда не может признать в своей внутренней слабости, в своей уязвимости и в своих неисполнившихся страстных желаниях, того жизнь обязательно заставит пережить моменты слабости. Чаще всего такие люди проводят последние годы жизни в состоянии тяжелой болезни, нуждаются в постоянном уходе, прикованы к постели и полностью зависят от других. Это так унижительно, когда кто-то подтирает твою задницу! После стольких лет напряжений – ради чего? И ведь это будет отнюдь не наказание со стороны жизни, а лишь закономерный итог – как следствие закономерности жизни, ибо «как наверху, так и внизу», «внешнее – есть отражение внутреннего».

Старый ботинок: осуждение

Осуждение – это самый народный спорт в мире, спорт номер один. В его основе лежит разделение, сортировка на правильное и неправильное, на добро и зло. Осуждение – еще одна плохая привычка мышления. Именно из-за осуждения возникают все раздоры и споры, все конфликты на Земле – в нас самих, между нами и нашими ближними, между разными народами и так далее. Осуждение – мать и отец всех войн. Как привычка мышления, оно настолько прочно вошло в нашу плоть и кровь, что большинство людей уже попросту не может (или не хочет?) представить себе возможные альтернативы!

Если ты хоть раз проводил свой день осознанно (или уже приучил себя всегда делать это осознанно), тогда ты определишь, кого и что ты осуждаешь в своих мыслях (а зачастую и на словах). Осуждение говорит: «Твоя жизнь, твое поведение – это ненормально, плохо, неправильно». Если перевести внимание на себя самого, то это может звучать так: «Например, вот сейчас я чувствую в себе ярость, ненависть, а это ведь плохо, это не должно быть так». В осуждении скрывается приговор «суда», что вынес постановление: «Ты не можешь быть таким». Или: «Ты не имеешь права находиться здесь! Я отказываю тебе в праве на существование!»; таким образом, осуждая, мы говорим «нет» тому, что уже есть и существует.

Мы не замечаем и не думаем о том, что осуждение влечет за собой неприятные последствия, превращающие людей в больных и несчастных. И, прежде всего, нас самих, ибо те, кого мы осуждаем, страдают не так сильно. Твоя голова, вероятно, еще будет возражать этому, но самая большая правда об осуждении заключается в следующем: *кого бы или что бы ты не осуждал, ты всегда осуждаешь только себя самого!*

Пример: жена обиделась на своего мужа, потому что тот уже давно не был с ней ласков. Он же, скорее, не неласков, а недружелюбен, замкнут и четко дает ей понять, что сегодня он бы, по всей вероятности, на ней не женился. Какие мысли скрываются за обидой женщины? Например, она может осознать обвинения, которые выдвигает против супруга, как мысленно, так и бросая их ему в лицо. Она обвиняет его, осуждает. Она думает или говорит: «Ты плохой муж. Я такого не хочу. Меня тошнит от твоей холодности, замкнутости, грубости. Найди себе другую, которая будет стирать твои трусы».

Таковыми мыслями жена ставит мужа в угол: он преступник, он наказан, она – жертва. Он неправильный, она – правильная. Он виноват, она – нет. С такой позиции можно годами пристреливаться по мужу, с тем лишь результатом, что отношения будут охлаждаться, супруги – отдаляться, а жена – чувствовать себя глубоко оскорбленной. Муж это чувствует (слышит) и ведет себя соответствующим образом: холодно, неприветливо, угрюмо. *Своим осуждением мы сами создаем и продлеваем свое несчастливое состояние.* И именно так мы и поступаем на протяжении всего дня: с неприветливой кассиршей в супермаркете, которой отвечаем таким же недружелюбием; с начальником или начальницей, с придирчивым и тяжелым в общении коллегой, с шумным соседом, с родителями, детьми и так далее. Мысль, стоящая за нашими внутренними реакциями, вероятнее всего, может быть выражена так: «Такой, как ты сейчас есть, ты не в порядке. Таким я тебя не принимаю».

Ты не осознаешь, как глубоко укоренилось осуждение в твоём (и не только в твоём – в нашем) ежедневном мышлении и поведении. Возможно, ты ужаснешься, когда обнаружишь это в себе! У осуждения много форм и масок, оно многолико, и при этом осуждение, высказанное предельно четко, грубо и недвусмысленно, не является при этом самым наиболее часто встречаемым вариантом. Намного чаще проявляется вариант осторожный, завуалированный, выраженный фразочками типа «*Ты снова...* (надела это платье, сварила эту фасоль, не выключила свет, обманываешь и не находишь времени для меня?)», «*Ты еще не...* (прибрался в подвале,

подал заявление о разводе, выполнил задание)?» Или в виде таких милых предложений как: «Как ты опять выглядишь?», «Да у тебя все в порядке?», «Где такое бывает?», «Кто-нибудь такое видел?»

Большинство форм осуждения мы не проговариваем вовсе. Мы их продумываем. Мы словно идем по миру с двумя невидимыми корзинами; одна очень большая, другая очень маленькая. В большую корзину мы складываем всех встреченных на пути людей, которые отличны от нас; они тупые, плохие, ограниченные, непорядочные, ненормальные, сумасшедшие, скандальные и склочные. А в маленькую корзинку мы отправляем тех, кто нам нравится, кого мы любим, кто кажется нам хорошим, красивым, милым и привлекательным. Мы все время занимаемся сортировкой, делением. Хоть раз посмотри, сколько всяких живых существ и вещей сложено в твоей большой корзине!

Возможно, ты скажешь: «У меня должно быть право оценивать. Я ведь должен все же решаться в пользу чего-то одного – и против чего-то другого!» Эта мысль правильная. Мы должны выбирать, мы должны принимать решения. Да, ежедневно мы ни единожды делаем свой выбор в пользу одного и против другого. Но конкретно сейчас мы идем на один шаг дальше, и этот шаг очень важен. Мы ведь не только делаем выбор, но одновременно решаем: осуждать то, что не является нашим выбором.

Пример: мы решаем верить в Бога. На этом мы часто не останавливаемся. Ведь многие принимают решение бороться и осуждать тех, кто не верит в Бога или верит в какого-то другого Бога. Они неправы, они находятся на неправильной стороне – так думают многие из нас.

Пример: мы решаем верить в науку, верить только в то, что можно объективно измерить, повторить в опыте и еще раз перепроверить. И одновременно мы решаем осуждать все остальное, например, так называемую эзотерику со всеми ее ангелами, реинкарнациями, посланиями из духовного мира и так далее. Мы считаем это безумством, чушью. Мы выбираем между «А» и «Б» и говорим: «Хорошо, когда „А“, а „Б“ – плохо!» и стремимся сразу же это «Б» забодать и побороть. Мы не говорим: «Я выбираю „А“, а кто хочет выбрать „Б“ – это его дело».

Из-за того что мы осуждаем инакомыслие и пытаемся бороться с теми, кто выбирает не то, что приятно и нравится нам, возникают войны – между людьми и народами. Кто осуждает по привычке, тот производит разделение, конфликт, противоборство, дисгармонию, болезнь и войну, как в себе самом, так и во всем мире.

Каждое осуждение других людей скрывает только одно – осуждение самого себя, как правило, неосознанное. В других мы чаще всего осуждаем то, что сами хотели бы исключить из себя и своей жизни. Например, беспорядочность, эгоизм, жадность, вещизм, высокомерие, агрессивность. Другой человек, в котором меня что-то раздражает, всегда демонстрирует мне именно то, что я отвергаю. Он демонстрирует это мне, чтобы я мог достичь своего покоя и сказать: «Я тоже эгоист, я жадный, заносчивый, агрессивный и бездуховный. И я имею право таким быть, потому что я – есть!» Ведь на самом деле мы всегда соединяем в себе оба начала.

В осуждении нет ничего плохого, и я не осуждаю само осуждение. Но тот, кто хочет быть только «хорошим», начинает очень быстро осуждать и попадает в порочный круг самоосуждения. Как люди, мы являемся существами, осуждающими – по самой своей природе. Однако со временем мы можем все больше осознавать это осуждение, все больше и больше отказываться от него и от разделяющего мышления. Осуждение призывает к прощению. А прощение является ключом к покою в нашей жизни и в этом мире. Однако прощение не должно происходить по формуле: «Я хочу тебя еще раз простить. Но в следующий раз никакого снисхождения уже не будет...» Прощение является исправлением заблуждений, отказом от ложных мыслей о себе, о других, о жизни.

Пожалуйста, будь внимателен и не начни сейчас говорить себе: «Я больше никогда не хочу осуждать». Так ты быстро окажешься в заколдованном круге. Не осуждай тот факт, что ты

являешься осуждающим существом. Один из моих учителей однажды сказал по этому поводу: *«Знаете ли вы, мои дорогие, что случается с людьми, которые гонятся за озарением? Они знают: „не надо“ осуждать, осуждение это „неправильно“. Таким образом, они осуждают осуждение. Однако нельзя осуждать осуждение как нечто неправильное, это не озарение... Осуждение законно, потому что существует. Осуждение – это божественный аспект вашего существа. И единственный путь, ведущий к обновлению, лежит через принятие того факта, что вы являетесь осуждающими существами. Если вы желаете обновления, если вы можете воспринять, что вы – суть существа осуждающие, тогда достигайте этого обновления. Но помните: все, что вы отвергаете, вы в то же время признаете своим отрицанием. И когда-то вы наденете это на себя».*

Птааг

Итак, это речь о том, что нам необходимо осознавать, когда мы начинаем кого-то или что-то осуждать – себя, других, жизнь. Тогда мы сможем постепенно начать отказываться от этих осуждений.

Старый ботинок: злота и ярость

Ты наверняка знаком с людьми, которые часто, если не всегда, злятся по любому поводу, возбуждаются, ругаются, причитают, брюзжат, вопят и взрываются. Если таких людей спросить об их поведении, окажется, что они просто не представляют себе существования без злости и гнева. Для них мир и все люди устроены так, что из-за них *нужно* постоянно возбуждаться, и это обстоятельство они воспринимают как принуждение к злости. Однако злиться – это тоже вредная привычка.

Подозреваю, что в первенстве на чемпионате мира по злости наши отцы и матери преуспели задолго до нас, и пальму первенства отнять у них трудно; мы лишь повторяем их результат. И нам не остается ничего другого, кроме как продолжить традицию. Люди возбуждаются не только из-за серьезных проблем. Прежде всего, нас раздражают мелочи, такие как пятно на рубашке, задержка рейса, неожиданный дождь, пробка на дороге, нехватка времени и еще миллион всего. Слово «злюсь» в этом случае полностью отражает действительность: злю *себя*. Мы злим не кого-то другого, а самих себя, мы причиняем страдания себе. Хотя иногда мы говорим: «Это он злит меня!», но правда заключается в том, что *мы всегда злим себя сами*. А затем часто следует еще и наше «нет», которое мы противопоставляем нарастающей в нас злости, и начинаем злиться еще больше – из-за того, что мы злимся.

Злиться – это решение, которое мы приняли сами: «Я хочу злиться, я хочу возбуждаться по любому поводу, даже если я из-за этого становлюсь беспокойным, выхожу из состояния равновесия, и мое артериальное давление подскакивает, а сам я заболеваю на длительное время». Мы хотим злиться. И пусть никто не смеет отнимать у нас наш гнев.

Что может служить причиной того, что мы цепляемся за злость? Что она нам дает? Достоинства злости заключаются в ее несомненных развлекательных качествах, точнее в ее ценности как возможного способа отвлечься. Кто злится, тому есть, чем заняться. Он концентрирует свое внимание на том, что его злит. Гнев отвлекает меня от моего собственного внутреннего мира, от того, с чем мне надо бы разобраться, от внутренней пустоты, от скуки, от чувства бессмысленности и одиночества, от собственного бессилия и беспомощности. Только немногие отваживаются разобраться со всем этим, хотя оно и скрывается в каждом из нас, являя собой часть нашего – человеческого – бытия.

У каждого из нас есть выбор. Ты можешь решить для себя, как часто ты хочешь злиться и позволять окружающим злить себя. Только ты определяешь, как именно будешь внутренне реагировать на нечто, происходящее вовне. И, пожалуйста, не думай, что от тебя ничего не зависит. У тебя есть определенная власть. Перед каждой злобной реакцией ты неосознанно принимаешь решение: «Теперь я снова хочу злиться и не дам этой возможности ускользнуть от меня. Я уже чувствую, как все кипит во мне! Я задерживаю воздух, давление растет, и сейчас я разражусь...», – все подобные мысли длятся меньше секунды. Когда ты в следующий раз будешь злиться, прервись, как только заметишь, что в тебе поднимается злость, и скажи себе: «Стоп!», глубоко вздохни и понаблюдай за происходящим в тебе: где теснит, где закипает, какие телесные ощущения и эмоции ты испытываешь еще? Одну минуту, лишь одну минуту подыши глубоко и мягко. Почувствуй, сколько твоей злости еще осталось на месте! В большинстве случаев злость полностью исчезает. Попробуй! Решай по-новому!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.